

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Погожев Сергей Васильевич к.м.н.

<https://pogogev.jimdo.com/>

vek200Let@gmail.com

www.учебный центрдолголетие.рф

С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЧТОБЫ ПОСТЕПЕННО ВОССТАНОВИТЬ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЙ ИММУНИТЕТ В СВОЁМ ОРГАНИЗМЕ И ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗМОЖНЫЙ РЕЦИДИВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Красноярск, 2014

1. Если обобщить всю информацию мировой медицинской науки по природе рака и ему подобной опухолевой патологии, то неизбежен вывод о том, что в принципе известно всё, что, так или иначе, касается эффективной профилактики рака. И его излечения в случае, когда это заболевание уже клинически обнаружено в данном организме. Проще говоря, теперь уже понятно, как можно победить рак и его рецидивы.

Но одновременно обнаружено, что этот вид патологии, в отличие от других, имеет сразу не одну, а несколько причин, это многофакторная патология. И это затрудняет понимание сути данной группы заболеваний. Каждый из этих факторов известен, от каждого не трудно избавиться, но это явно требует от человека повышения его знаний о самом заболевании. И это единственная сложность, преодолев которую можно рак победить.

Человека необходимо учить в буквальном смысле, как ему не болеть данной патологией.

Мало того, природа рака такова, что без активного повышения противоопухолевого иммунитета в данном организме, что можно осуществить исключительно только при активном участии самого человека в этом процессе, добиться полного излечения не всегда возможно. Иными словами, для эффективной борьбы с раком, такова его природа, требуется соблюдение самим человеком определённых правил безопасного содержания организма. Условия для размножения в организме опухолевых клеток исключить можно быстро и надёжно. И известно как это сделать. Раковые клетки оказались вовсе не всесильными.

Их жизнедеятельность полностью зависит от качеств внутренней среды организма, которые нетрудно научиться корректировать в нужную сторону. И от воздействия на них со стороны самого организма. Который активно и самостоятельно противодействует опухолевому процессу, но иногда ему просто не хватает собственных ресурсов для подавления заболевания. То есть требуется опять-таки поддержка организма со стороны самого человека. Здесь ресурсы всегда есть, надо только научиться их использовать.

Второе коварство онкологических заболеваний в том, что все изменения в организме происходят в буквальном смысле на клеточном уровне. То есть сравнительно медленно, что не привычно для обычного восприятия и потому малозаметно. Иными словами, победить рак можно, но предстоит длительная борьба, требующая от человека повседневных незначительных, но усилий. Это не так трудно, но требует самодисциплины. А много ли найдётся людей, способных хотя бы чуточку заботиться о себе изо дня в день?

Третьей особенностью рака является его активное воздействие на волю самого больного человека.

Из-за постоянной интоксикации, самоотравления организма снижается общее самочувствие человека, появляется постоянная слабость, желание ничего не делать, ничего не предпринимать. Болезнь незаметно, но постоянно как бы давит на человека. И в этом случае есть только один выход - необходимо всю свою волю сконцентрировать на противодействии опухолевому процессу. Добиваясь, каждый день хоть небольших, но позитивных и объективных улучшений в своём состоянии. Это можно, но это трудно. Должен честно вас предупредить, что придётся много поработать. Но разве цель не стоит того? Вот почему лучше всего просто не доводить свой организм до такого угнетённого состояния. Надо начинать действовать заранее, предупреждая те условия в организме, которые его ослабляют перед опухолевой патологией. Позже будет труднее и дольше, вот что следует понимать.

Очень большую роль в излечении от рака могут сыграть окружающие больного человека люди. Помочь человеку, напоминать ему о необходимости выполнения тех рекомендаций, о которых мы будем говорить позже, могут только они. Здесь нет места принуждению, здесь незаменима просто помощь больному психологическая, и, что очень важно, специфическая патогенетическая, как говорят врачи. И больной, и его ближайшее окружение, должны действовать в полном взаимопонимании. Общая цель у всех одна – излечение. Противоречий и противодействий быть не должно!

И лучше всего убеждать больного собственным примером. Особенно это касается больных детей, некоторые из которых порою проявляют гораздо больше волевых качеств, чем иные взрослые люди.

Здесь я бы особенно отметил, что лучше всего всё получается, когда и сами окружающие больного люди одновременно выполняют те самые рекомендации, которые советуют ему самому. Это не только полезно всем, но и позволяет добиться быстрее положительных результатов.

Пример и только пример позволяет убедить сомневающегося в самом начале человека начать исправлять собственные ошибки.

И здесь скрывается четвёртое коварство этих заболеваний. Дело в том, что выполнение оздоровительных рекомендаций в самые первые две-три недели это наиболее трудный период. Затем станет значительно легче просто потому, что в лучшую сторону изменится общее состояние организма. Некоторые больные отмечают существенное улучшение в своём состоянии, сравнивая его с тем, которое им знакомо после употребления тонизирующих напитков типа кофе. «Так бодр, словно выпил целое ведро кофе», примерно такая их формулировка. И многие люди, привыкнув уже к ежедневным правилам здоров образа жизни, на этой стадии как бы расслабляются и возвращаются к прежнему образу жизни. Который уже однажды их привёл к заболеванию!

Рецидив рака в этом случае закономерен. И обнаружив его по своему самочувствию или данным анализов, обычно больные тут же впадают в долгую депрессию. Делается неверный вывод о том, что «усилия все напрасны», «ничего не помогает», «рак возвращается» и тому подобные «выводы». Чтобы всего этого избежать, просто необходимо чётко и постоянно выполнять те рекомендации, которые восстановят до необходимого уровня защитные свойства организма. Заниматься этим нужно не от случая к случаю, не по желанию, которое может быть, а может и отсутствовать. А именно профессионально, упорно добиваясь выздоровл. Раз такая возможн есть, разумный человек упускать её не имеет права.

Здесь нет места для нытья и жалоб, здесь работать надо. И мною не раз замечено, что те люди, которые и в жизни смогли добиться многого, сравнительно быстро побеждают это заболевание. И вообще, есть такие формы рака, которые при малейшем улучшении в содержании организма тут же начинают отступать. И отступают ровно до того момента, пока сам человек не вернётся к прежнему нездоровому своему образу жизни. Происходит что-то вроде невидимого изменения равновесия в организме. Или его среда тонизирует нормальные клетки, одновременно подавляя рак. Или преимущества получает он, этот самый рак, при подавленном состоянии всех клеток организма. Изменить в нужную сторону это равновесие нетрудно. Гораздо труднее сохранять здоровое равновесие. Тут воля и знания необходимы.

Очень кратко излюбленные условия для раковых клеток таковы – они лучше выживают после деления в относительно застойной среде, с пониженным содержанием кислорода, при относительно низкой обновляемости, объёма этой среды, при нарастающем ацидозе тканей организма, при относительно высокой концентрации глюкозы, высокой концентрации молочной кислоты – типичного продукта обмена раковых клеток.

А нормальным клеткам требуются ровно противоположные параметры этой среды. Но некоторое время и они могут жить в перечисленных условиях, обычно эти патологические условия имеются в тех органах, которые находятся в состоянии функционального покоя. (Или в слегка сдавленном состоянии, когда из них как бы чуточку выдавлена межклеточная жидкость). Слишком долго нормальные клетки жить так не могут, эти условия как бы постепенно принуждают нормальные клетки постепенно деградировать до уровня опухолевых клеток. А уже опухолевые клетки в этих условиях просто продолжают свою деградацию.

Эти патологические условия, точнее сказать условия постоянного покоя для клеток полностью их защищают и от всех форм противоопухолевого иммунитета.

Но всё мгновенно меняется, когда данный орган начинает активно функционировать. Его кровоснабжение увеличивается не менее чем в 4 раза! Из плазмы крови формируется сравнительно большой объём межклеточной жидкости. Орган как бы чуточку отекает при работе. Лучше всего это заметно по мышечной ткани. Когда мышцы работают, они повышают свой тургор, они явно увеличивают свой объём. Понятно, что это происходит вовсе не за счёт увеличения числа самих мышечных клеток. Это именно увеличение объёма и скорости обновления межклеточной жидкости.

Клетки данного органа постоянно стимулируются на работу, они испытывают воздействие нервных импульсов, притока гормонов, они обмениваются сигналами между собою. И среда вокруг них приобретает совсем иные качества – эта среда помогает им не только трудиться, но и сохранять свои профессиональные навыки, свою степень зрелости. Это и есть нормальная среда обитания для нормальных же клеток.

А что будут чувствовать в ней раковые клетки, спросите вы.

Некоторое время раковые клетки могут жить в этих чужеродных для них условиях. А затем им либо придётся, повысив свою степень зрелости, начать работать подобно всем остальным клеткам. Либо их эта среда просто уничтожит!

Дело в том, что в процессе клонирования раковых клеток, в самые первые моменты жизни новорожденных дочерних клеток, неизбежно наблюдается гибель этих ненужных организму клеток.

Итак, в организме могут наблюдаться сразу два возможных варианта среды для жизнедеятельности его клеток. Они могут поочередно меняться, но среда для функционального покоя больше подходит для опухолевых клеток. А среда активного функционирования более благоприятна для нормальных клеток.

Теперь выбор за нами, какие мы сами будем создавать внутри себя условия, те клетки и получат больше шансов для своего выживания. Понятно, что не стоит превращать собственный организм в среду обитания опухолевых клеток, клеток не способных жить в сообществе других клеток соседей, выполняя полезную организму функцию. Опухолевые клетки это ничто иное, как клетки-паразиты организма. Они живут за его счёт, отравляя его своими специфическими продуктами обмена. Они довольствуются малым, скудным обменом. Им много энергии просто не требуется – они ведь не работают.

Это нормальным клеткам организм даёт поощрение в виде повышенного кровоснабжения. То есть в виде большего количества кислорода и компонентов питания. Он их побуждает к функции («кнут» своего рода), давая большие дозы необходимых им веществ («пряник», как вы понимаете).

В принципе этот механизм управления можно использовать каждому из нас, чтобы гарантированно исключить внутри себя условий и для вымирания нормальных клеток (а это и есть проблема старения организма), и для опасного размножения опухолевых клеток (а это решение проблемы рака).

Вот и получается, что без обучения человека основным повседневным правилам содержания организма надёжно обезопасить его от данного вида заболеваний попросту невозможно. Такова природа рака, с чем и придётся считаться в будущем, если мы искренно желаем решить эту проблему.

У рака есть ещё одна явная и опасная особенность, при росте его опухоли сильно подавляется общее самочувствие самого человека. Нарастающая слабость, падение интереса к жизни, постоянная тревога, отсутствие аппетита и потеря веса тела, боли и прочие атрибуты этого вида заболеваний, резко обесценивают саму жизнь, больной в итоге как бы смиряется с заболеванием. И это притом, что объективно побороть болезнь можно. И даже на поздних её стадиях развития, хотя, безусловно, это потребует больше усилий и времени чем, если бы активное противодействие раку началось бы раньше.

Просто больного человека никто этому не научил, никто и ничего толком не объяснил, чтобы было понятно, что именно следует делать ему самому, чтобы вылечиться.

Больному при лечении по сей день как бы отводится пассивная роль, всё, вроде как, полностью зависит исключительно от врача, лечения, от лекарств.

Между тем основная роль в процессе излечения от рака принадлежит только самому человеку. Врач может помочь уничтожить часть или даже всю опухоль. Но изменить условия в организме человека, чтобы в нём в будущем вновь не возник рост опухоли, не способен ни один, самый гениальный врач. Это сам для себя может сделать только сам человек!

Имеющиеся в арсенале лечебной медицины средства уничтожения опухолевых клеток необходимо срочно дополнить более совершенными методами подавления опухолевого роста. Эти методы надёжнее, гарантируют излечение, не имеют тех недостатков, которые присущи используемым средствам разрушения опухолевой ткани. Эти методы создают как бы основную базу в решении проблемы, их легко реализовать каждому разумному, обученному и волевому человеку.

Для начала следует понимать, что в данном организме одновременно сосуществовать на равных условиях нормальные, зрелые клетки и клетки опухолевые не могут.

Или эти условия будут способствовать нормальной жизнедеятельности наших зрелых, нормальных клеток. И тогда мы будем здоровы и счастливы.

Или мы сами всё пустим на самотёк и рано или чуть позже в организме произойдут неизбежные ухудшения условий жизни клеток. И тогда очень может быть, что часть из них просто станет чаще и быстрее погибать. А мы будем стареть. Или в этих же в принципе патологических условиях найдут себе надёжный приют более примитивные опухолевые клетки, они станут часто размножаться, делиться, лучше выживать, формируя вначале опухоль. А затем и её метастазы.

Вот почему так важно самим правильно содержать свой организм, в это решение всех его проблем!

Пора, наконец, хотя бы в общих чертах разобраться с этими жизненно важными для всех нас процессами. Пора научиться быть здоровыми.

И чтобы вообще окончательно избавить вас от сомнений, напомним, что многоклеточный, наисложнейший, совершеннейший наш теплокровный организм, да ещё и разумный, в отличие от всех иных организмов животного мира, просто по определению не может быть слабее небольшого числа клеток. Он не может быть

слабее внедряемой инфекции, вирусов или бактерий. Так просто быть не может в норме, не таким его создавала природа в течение миллионов лет эволюции. И если всё же организм даёт явный сбой, то в этом точно виновата не его природа. Это просто результат неправильного использования этой гениально исполненной биологической машины. Наши заболевания всегда на нашей совести. Нас может оправдать только наше невежество, но это как бы приближает нас самих к неразумным существам. Онкологические заболевания у них и то же самое у нас имеет принципиальное различие. Мы можем победить рак, а они, несчастные, потому как неразумные, победить его не способны.

Вот теперь сказано всё. В общих чертах проблема обозначена, пора её уже решать.

Основные сведения об устройстве нашего организма

Наш организм это содружество разного вида его клеток. Эти клетки по исполняемым в организме функциям объединены в различные органы и ткани. Нормальные клетки это те из них, которые по степени своей зрелости способны выполнять наиболее эффективным образом возложенную на них полезную всему в целом организму функцию. Образно говоря, нормальные клетки отличаются своей работоспособностью, зрелостью, соответственно и сложностью. Для их нормал состояния требуются исключительно нормальные условия для их специфической жизнедеятельности. А это, прежде всего, окружающая их водная среда – среда их обитания.

Но иногда под влиянием известных факторов зрелые клетки в процессе своего деления могут меняться в сторону утраты своей функциональности, работоспособности. То есть становиться как бы клетками-инвалидами, «с ограниченной трудоспособностью». Эти клетки называются опухолевыми клетками. Они даже внешне выглядят проще, чаще всего и мельче нормальных клеток. Так их собственно и распознают врачи под микроскопом. И чем сильнее изменяются опухолевые клетки в сторону обратного своего развития, тем они и злокачественнее. Опухолевое перерождение клеток это процесс их деградации, процесс обратного их развития, регресса. Чем примитивнее опухолевые клетки, тем проще их требования к среде обитания. Вот почему так важно правильно содержать организм, о чём я не устаю вам постоянно напоминать.

Примитивные опухолевые клетки и свои обменные процессы осуществляют на самом поверхностном уровне. Они как бы вновь становятся эмбриональными клетками, которые уже однажды были в нашем, тогда ещё растущем организме человека. И выделяют они всё те же продукты своего примитивного обмена, как и ранее эмбриональные клетки. По этим веществам в плазме крови онкологи их и обнаруживают.

Но вот что очень важно понимать – в растущем организме, состоящем из, в общем-то, примитивных (читай опухолевых) клеток в то время автоматически природа поддерживала такие условия их жизнедеятельности, при которых они не просто размножались, но и одновременно созревали! Опухолевые клетки становились нормальными, зрелыми клетками. Так организм и возник.

То есть, во-первых, деление опухолевых клеток вовсе не является неуправляемым организмом процессом.

И, **во-вторых**, восстановив внутри себя все известные параметры жизнедеятельности клеток растущего организма, своими же усилиями, мы способны вновь восстановить процесс созревания клеток до необходимого уровня. Мы просто должны использовать тот же механизм воздействия на клетки организма, что и сама природа. Мы должны ей умело подражать в этом деле. Это проверенный, однажды уже пройденный всеми нами, надёжный путь своего рода... излечения от тотального рака всего организма.

Так как этот методологический подход использует сама природа с неизменным успехом, то, подражая ей, и мы сумеем достичь гарантированного успеха.

Понятно, что сделать это быстро невозможно. Но куда спешить, если движение в нужную сторону?

Опухолевые клетки вовсе не утрачивают способность к делению, более того, промежутки времени между делениями у этих клеток меньше, чем у нормальных. Они делятся чаще, быстрее просто потому, что устроены они проще. Их проще клонировать, чем воссоздавать более сложные нормальные клетки. Вот почему зрелые клетки делятся сравнительно медленно, а их дефектное потомство – раковые клетки, чем злокачественнее, чем структурно проще, тем и быстрее делятся.

Раньше это ошибочно трактовалось как «неконтролируемый организмом раковый рост». И только теперь начинают понимать, что сама скорость деления клеток ничего ещё не означает. Главное это выживаемость клеток в данных условиях. Выживаемость должна быть смещена в сторону именно нормальных клеток, а это полностью зависит от имеющейся среды обитания клеток данного организма.

А среда полностью зависит от нас самих. Иными словами, кому мы сами позволим выживать внутри себя, те клетки и будут клонироваться. Рост раковых клеток, таким образом, является вполне контролируемым процессом. Если его контролировать, разумеется.

Сам факт рождения чуточку дефектной клетки для организма, находящегося в нормальном своём состоянии, вовсе не является каким-то трагическим событием, совсем не так.

Дело в том, что при делении одной материнской клетки появляются две дочерние клетки, которые, как и все новорожденные создания, в самый первый период своей жизни отличаются крайне уязвимым, слабым состоянием. И если условия для их жизнедеятельности вокруг окажутся не совсем пригодными, то именно на этой стадии происходит гибель дочерних клеток. Естественная убыль численности опухолевых клеток, основанная на их отрицательной выживаемости, это и есть нормальное явление в здоровом организме. Так в основном организм и контролирует в норме численность внутри себя более примитивных, но опасных ему опухолевых клеток. Есть и другие механизмы воздействия на опухолевые клетки. Они все сводятся либо к их уничтожению, если организм сочтёт, что исправить их сложнее, чем просто уничтожить. Либо к созреванию, превращению в нормальные клетки. Ведь в процессе продолжающихся делений возможны и положительные мутации опухолевых клеток. Это когда они постепенно повышают свою степень зрелости, становясь нормальными клетками.

То есть, раковым клеткам нельзя позволять самим решать свою судьбу. Принуждая их к функционированию в том числе, мы их лечим трудом. Не зря умные люди утверждают, что труд есть универсальное лекарство от всех проблем человечества. В организме человека это так же верно, как и на социальном уровне.

Среда обитания клеток и является тем самым главным фактором их выживаемости, который использует сама природа для регулирования численности тех или иных видов клеток в организме, степени их работоспособности.

Эта среда существует вокруг самих клеток, это водный раствор, состав, количество, скорость обновляемости которого и является «главным дирижёром» в жизни нашего многоклеточного организма.

Наиболее близкая к клеткам среда их обитания условно называется *межклеточ жидкостью*. Изменяя объём, состав этой среды сама природа надёжнейшим образом контролирует состав и численность живущих в ней клеток.

Для повышения функциональной зрелости клеток природа как бы постоянно принуждает их к исполнению функции, заставляет их выполнять посильную работу. Для этого используются также известные науке механизмы, как стимулирование импульсами, воздействие гормонами, ферментами, иными факторами.

Иногда рост опухоли во взрослом организме дают случайно сохранившиеся в нём эмбриональные клетки. Но это всегда происходит только при соответств изменении межклеточ жидкости, что весьма примечательно.

Постоянно, в течение всей жизни человека, система кроветворения его организма, наряду с известными клетками крови, вырабатывает и определённое количество весьма незрелых *стволовых клеток*. По сути, это самые что ни на есть опухолевые клетки, причём самые незрелые их виды. Но в норме именно этим клеткам принадлежит главная роль в восстановлении численности случайно утраченных клеток какого-либо органа, которые в силу своей высочайшей сложности, зрелости уже утратили способность к самовоспроизведению. Стволовые клетки, попадая в данный орган, постепенно созревают в нём в процессе своих последующих делений. Они и возмещают естественную убыль зрелых клеток данного органа. И что самое примечательное, они могут восполнить собою любые клетки организма. Включая и самые сложные из них – нейроны головного мозга.

Эти стволовые клетки вообще никак не уничтожаются фагоцитами. Они ими просто не распознаются как чужеродные клетки, а потому лейкоциты и не препятствуют их перемещениям по организму. Примечательно, что опухолевые клетки, самые примитивные их виды, оторвавшись от основной опухоли, путешествуют по организму теми же путями, что и стволовые клетки. И их практически никогда лейкоциты крови не уничтожают, «принимая за своих».

Раковые клетки – будущие метастазы, могут прижиться только в тех органах, где они обнаружат пригодные для себя условия клонирования. Говоря о типичных органах, где «получают пропуску» опухолевые клетки, образуются чаще всего метастазы, можно отметить, что для профилактики и лечения метастазов необходимо научиться контролировать и условия в этих органах. Это отдельная и объёмная тема, требующая специальных знаний, мы пока об этом говорить не станем. Поэтому упомяну только одно – научившись поддерживать в данных органах идеальные условия для жизнедеятельности нормальных «местных» клеток, можно очень быстро подавить жизнедеятельность клеток-пришельцев, опухолевых клеток, прибывших из других органов. Ведь они-то самые, что ни на есть примитивные клетки. То есть, нормализация среды в первую очередь подавит именно их жизнедеятельность.

Иными словами, на уровне органов-мишеней для метастазов подавить опухолевый рост можно сравнительно быстро. Это абсолютно иное представление о данной стадии опухолевой патологии.

А где же реализуется клеточный противоопухолевый иммунитет?

Это было установлено сравнительно недавно. Оказывается, что при определённых условиях клетки самых мельчайших кровеносных сосудов – капилляров, которые буквально из одного своего слоя формируют

нежнейшие сосуды длиной не более 1 мм, с просветом всего в 4 мкм, могут рассыпаться подобно мозаики в межклеточном пространстве. Превращаясь, внимание, в фагоциты!

Именно эти клетки активнейшим образом и уничтожают опухолевые клетки. Как самой опухоли, так и изолированные от неё опухолевые клетки. Вот где происходит основная битва организма с раком. Вот где ему требуется основная наша помощь. И об этом подробнее будет в готовящейся к изданию новой книге, которую рекомендую внимательно вам прочитать.

Так что природа как бы постоянно нам всем подсказывает путь восстановления собственного организма, путь его излечения от «возрастных» патологий, опухолевых заболеваний. И пора бы нам прислушаться к этим мудрым советам. Научиться самим регламентировать собственный жизненный цикл.

И как всегда начинать необходимо с самого простого, но и самого потому эффективного.

И помнить, что само начало любого великого дела всегда самое трудное время. Самые первые шаги всегда и самые трудные, неуверенные. Но остановиться нельзя, надо себя перебороть.

Затем всё будет гораздо проще и легче, а потому стоит попробовать. Тем более, что результат наших усилий будет сама наша Жизнь!

Возможно, что некоторым может показаться, что приведенные здесь рекомендации так очевидны и просты, что они просто по определению эффективными быть не могут. Такой вывод – это верх наивности. Только исполнение данных рекомендаций создаст в организме надёжный фон выздоровления. Это является главным и ничем иным не заменимым. И любые, самые дефицитные и дорогие лекарства заменить эти правила не способны. Помните об этом.

И как сказал великий мыслитель: «Надёжность всегда в простоте». И как добавил другой великий: «Нет ничего сложнее, чем изобрести решение, которое было бы проще простого». И это решение уже есть!

Итак, основные правила повседневной и безопасной эксплуатации организма человека, исключаящие в нём рак, иные опухолевые патологии.

1. Надо ежедневно соблюдать водно-солевой баланс организма.

Это означает ежедневное потребление достаточного количества воды (из расчёта 30 мл воды на 1 кг массы тела) при ограничении потребления соли (чтобы предупреждать тканевые отёки).

Выполнение этой несложной рекомендации будет способствовать созданию в организме наилучших условий для жизнедеятельности нормальных его клеток и постепенному снижению численности опухолевых клеток. Одновременно снижается и вероятность мутаций клеток, ускоряется выведение из организма эндогенных канцерогенов, онковирусов, продуктов обмена, распада клеток, обладающих гидрофобными свойствами. Накопление последних существенным образом затрудняет кровоснабжение данных склерозированных органов, что способствует большей выживаемости в них именно опухолевых клеток.

Опухолевым клеткам необходимо, чтобы среда их обитания была бы сравнительно кислой, без кислорода, мало обновляемой, чтобы в ней было бы относительно много одного вида углеводов, чтобы просто среды было мало по объёму и ряд других условий. Нормальным клеткам требуется ровно противоположные условия. Соблюдение водного обмена позволяет, в основном, создать преференции для нормальных клеток.

2. Надо постоянно контролировать эффективность своего дыхания.

Это означает, что надо стремиться дышать несколько чаще и глубже, чем это кажется нам достаточным.

Гипоксия организма подавляет жизнедеятельность всех без исключения нормальных его клеток, в том числе и клеток-защитников, лейкоцитов. Но способствует выживаемости опухолевых клеток, для которых кислород является вредным, опасным фактором.

Чутьочку форсированное дыхание позволяет:

- ускорить скорость рециркуляции крови, снизить вязкость крови, обеспечить нормальную лейкоцитарную активность крови;
- подавлять избирательное клонирование клеток опухоли за счёт губительного на них воздействия кислорода;
- повысить эффективность окислительных процессов, что предупреждает ацидоз тканей, повышает выживаемость нормальных клеток;
- предупреждать метастазирование, подавлять рост метастазов.

И это далеко не всё, что известно полезного в этом виде дыхания.

Не пренебрегайте этой рекомендацией!

Помните, что снижение эффективности дыхания в организме есть типичная ситуация. Таков закон природы, что все функции организма, которые осуществляются им с затратой энергии, энергоёмкие функции, имеют

склонность к самозатуханию. Дыхание – это очень затратное действие для организма. Достаточно только отметить, что примерно треть поглощаемого кислорода при дыхании потребляют сами дыхательные мышцы! То есть, это трудно, а потому процесс сам собою как бы затухает.

Те рецепторы, которые в организме определяют концентрацию углекислого газа и кислорода и контролируют, таким образом, функцию дыхания, со временем так же снижают свою чувствительность. По итогу функция дыхания затухает. Что в этом случае делать? Ответ прост и очевиден – под контролем своей воли стимулировать дыхание, которое со временем непременно восстановится. Что и доказано многими примерами. И вообще, в организме нет и быть не может необратимых процессов. Да, есть разрушающие факторы, но есть и регенерация. И можно контролировать баланс между ними.

Очень полезно ввести в рацион питания кислородные коктейли. В исключительных случаях полезно организовать и периодическое вдыхание чистого кислорода. Особенно тогда, когда основное время жизни человека приходится на замкнутые пространства жилищ. Полезны регулярные прогулки на свежем воздухе, это известно всем без исключения. Вот только гуляя нужно не забывать постоянно и активно вдыхать этот самый свежий воздух. Много кислорода вокруг организма вовсе не означает, что и внутри него он есть в нужном количестве. Его ещё вдохнуть необходимо!

Вдыхая прохладный воздух, вдыхая его полной грудью, человек устраняет застойные зоны в своих лёгких. И частично как бы сжигает в своих лёгких самые тяжёлые фракции атерогенных, опасных белково-жировых комплексов крови. Сжигает тот самый холестерин, которому приписывают самые вредные качества.

Именно глубоким дыханием, когда купол диафрагмы как бы массирует все органы брюшной полости, массирует их самым естественным, самым эффективным и безопасным образом, мы предупреждаем многие патологии в этих органах. В том числе их склерозирование, старение, опухолевое перерождение. В таких органах точно не будут расти метастазы.

И даже толстый кишечник нуждается в этих дыхательных движениях, это способствует ведь и профилак запоров.

Участие в таком глубоком дыхании ещё и мышц брюшного пресса, когда глубокий вдох замещается на не менее глубокий выдох, способствует нормализации функции поджелудочной железы, нормальному желчеотделению и даже нормальному кровоснабжению простаты, матки, других органов малого таза.

При глубоком дыхании примерно треть потребляемого кислорода расходуют сами мышцы, участвующие в акте дыхания. То есть, активно принуждая себя к глубокому дыханию, мы способны, не совершая иных физических усилий, снижать массу жира в своём организме. Особенно в поясничной области, в области живота, формируя естественную талию.

Но ещё лучше, если глубокое дыхание будет одновременно сопровождаться и активными движениями всего тела. Это называется обычными физическими упражнениями, и это очень хорошее дело!

Не зря великий русский физиолог И.П. Павлов заметил, что пока человек здоров, он пренебрегает физическими упражнениями. От себя добавлю, что когда он становится явно больным, его немощь становится весомым поводом вновь избегать этих упражнений. А ведь это не выход, это тупик!

Двигаться необходимо, двигаться и дышать нужно стремиться как можно больше. Здесь трудно переусердствовать, особенно если это делать под контролем опытного врача.

У каждого человека должен быть хотя бы один знакомый эрудирован доктор. Дружите с ними, это полезно!

И чтобы окончательно вас убедить в эффективности влияния форсированного дыхания на все функции организма, предлагаю провести два простейших физиологических эксперимента.

Если спокойно лежать на спине, сосредоточив свои ощущения на кончиках пальцев рук, можно путём форсированного дыхания буквально на второй глубокий вдох почувствовать ощутимую пульсацию на пальцах. Это означает, что кровоснабжение организма в это время существенным образом оптимизировалось. Состояние организма на это время улучшилось, часть опухолевых клеток, самых низкодифференцированных клеток погибла просто под воздействием кислорода. Который раньше до них просто не доходил.

Измерьте в покое температуру собственного тела чувствительным электротермометром. Затем подышите пару минут глубоко и чуточку чаще привычного темпа дыхания. Измерьте вновь температуру тела. И вы обнаружите, что она за это время повысилась почти на градус. Это означает, что интенсивность обменных процессов в клетках организма существенно повысилась. Это пошло на пользу исключител только нормальных клеткам, опухолевые клетки получили сильный стресс.

А теперь представьте себе, что будет происходить в организме, если человек сам будет постоянно контролировать своё дыхание, не допускать гипоксии и ацидоза своих тканей. Организм будет освобождаться от опухолевых клеток!

Часто встречаются глубокомысленные рассуждения о том, как именно следует дышать, где дышать, а где сдерживать дыхание, прерывать ли выдох или даже мычать на вдохе...

Запомните раз и навсегда – смысл дыхания только в одном – в самом дыхании. Клетки постоянно, каждое мгновение нуждаются в кислороде. Они вынуждены жить в условиях постоянного дефицита дыхания и это плохо. Гемоглобин крови просто по законам химич связей не может переносить кислорода больше положенного. Поэтому отравиться им невозможен!

Поэтому дышите постоянно и всегда, не затрудняйте этот процесс, где бы вы не находились в данный момент времени. И если это помещение, где воздух явно содержит меньше кислорода, то это компенсируется более глубоким дыханием, более частым. Если это воздух соснового бора, то и подавно.

Нельзя дыхание сдерживать, чтобы его потом как бы наверстать. Это невозможно. Помните, что физиологи нас предупреждают о так называемой кислород задолженности организма современ человека. В среднем она у нас примерно 18%! Это слишком много, это одна из причин нашего старения, многих различных заболеваний.

Почему человек плохо дышит, сам того не подозревая?

Причин множество. От банального насморка, до анемии, от слишком тесной одежды, до избытков жировой ткани в самом организме. Дефицит дыхания – типичное состояние. Поэтому совет дышать эффективнее, полезен будет всем без исключения.

И это поможет справиться с любым хронич болезнью, включая и группу онкологических заболеваний.

Ацидоз тканей – излюбленное условие для раковых клеток. На, примерно, 70% процентов он зависит от накопления углекислого газа.

А остальное приходится практически полностью на накопление кислых продуктов обмена белков.

Понятно, что дыхание плюс нормальный водный режим организма, когда с мочой из него выделяются азотсодержащие кислые метаболиты белкового обмена, решают и эту проблему.

3. Надо обеспечивать своему организму ежесуточную нормальную физич активность, подвижность.

Это наиважнейш условие для профилактики опухолю патологии, которое не может быть заменено ничем иным.

Общая двигательная активность способствует снижению вязкости крови, усиливает кратно скорость рециркуляции крови, обеспечивает своевременную обновляемость межклеточной жидкости – среды обитания клеток, предупреждает ацидоз, гипоксию тканей организма, способствует нормальному кровоснабжению всех без исключения органов организма, сохранению степени зрелости нормальных, функционирующих клеток, одновременному подавлению жизнедеятельности клеток опухолевых и т. д.

Утро каждого дня следует начинать с разминки в течение 20 минут, в течение дня весьма желательна энергичная ходьба, умеренные по нагрузке, но повторяющиеся разнообразные движения, направленные главным образом на повышение гибкости суставов, позвоночника.

Ориентировочно для мужского организма минимум ежесуточной подвижности заключается в 8000 энергичных шагов, для женщин – 6500 шагов. Лучше не одномоментно, а дробно в течение суток.

Помните, что, лёжа на боку с раком точно не справиться. Нужно себя заставлять двигаться, не забывать это делать, даже когда нет ни малейшего желания встать с дивана. Движение нельзя подменить никаким лекарством, никакими иными способами. Это незаменимая рекомендация по оздоровлению организма.

По статистике раком болеют гораздо чаще те, кто имеет избыточную массу тела, и мало двигается. Это взаимосвязанные явления, с этим можно бороться исключительно повышением подвижности.

Двигаясь, постоянно меняйте положение своего тела в пространстве. Гравитация не должна препятствовать равномерному кровоснабжению. Нельзя всё время сидеть, или лежать, или стоять. Порознь это всё вынужденные, неестественные положения тела. Подражайте играющим детям, они нас могут научить равномерному кровоснабжению. В их ведь организме много юных, незрелых клеток. И они лучше нас знают, как эти незрелые клетки принудить не просто сравнительно быстро делиться, но и созревать при этом.

Двигаясь можно и нужно похудеть. Ведь избыточная жировая ткань постоянно давит на всё, что расположено ниже. Если это, к примеру, полость живота, то в ожиревшем организме все органы малого таза подвергаются постоянному сдавливанию. Из них выдавливается, словно из губки, межклеточная жидкость. Это провоцирует рождение опухолевых клеток, это же способствует их большей выживаемости. То есть раку.

Нельзя носить тесную, сдавливающую одежду по этой же причине. Это нарушает кровоснабжение организма, что абсолютно недопустимо, порою смертельно опасно. Нельзя слепо верить рекламе, натягивая на себя «корректирующую» одежду. Таким образом исправить фигуру нельзя, а спровоцировать серьёзную патологию можно.

Особое внимание следует обратить на различные рубцы, шрамы, бывшие повреждения мягких тканей организма после травм, хирургических операций и прочее. Растущая соединительная рубцовая ткань не просто

компенсирует собою дефект удалённых, разрушенных тканей организма. Она их сдавливает, что создаёт условия для опухолевого роста. Особенно когда эта область постоянно травмируется.

Приведу типичный и частый пример. Во время кормления грудью у женщины был мастит, оказана хирургическая помощь. Возникла рубцовая ткань на месте разреза. Или была травма грудной железы, её сдавливали, насильно препятствуя лактации, да мало ли какие бывают ситуации, приводящие к изменениям в груди. Затем женщина приобрела избыточный вес тела, её грудь сильно увеличилась, потяжелела, и произошло нарушение кровоснабжения данного органа тела. Это неуклюже компенсировалось постоянным ношением сдавливающего белья, «улучшающего» форму груди.

Либо после родов женщина вообще не кормила ребёнка. В грудной железе не развились до нормального уровня кровеносные сосуды, ведь орган не функционировал, как того требовала природа. Атрофия органа - первый шаг к возникновению в нём опухоли.

Обратный пример. Слишком частое и слишком долгое кормление грудью, приводит к гипертрофии клеток железы. Это так же провоцирует в будущем опухолевую патологию.

Из всего вывод – нельзя вмешиваться в естественные природные процессы. Следует всеми возможными способами оптимизировать микроциркуляцию крови во всех без исключения органах организма. И здесь общим и решающим фактором является двигательная активность организма.

Существенный вклад в это может снести активизация работы скелетной мускулатуры, расположенной вблизи органа, поражённого опухолью или метастазами. К примеру, нормальное кровоснабжение кишечника, мочевого пузыря, печени, желудка, поджелудочной железы, простаты, матки невозможно без активной работы мышц брюшного пресса, промежности. Оптимизация кровоснабжения грудной железы возможна только при активной работе дыхательных мышц и мышечных волокон грудной клетки, щитовидной железы – при работе мышц шеи, мозга – при работе мимических мышц и так далее. Здесь консультация врача позволит разработать соответствующий комплекс физических упражнений.

То есть общая активность плюс локальные упражнения помогут противодействовать опухолевому процессу, укреплять противоопухолевый иммунитет в целом.

И не случайно периодически появляются сообщения о том, что при перемене образа жизни некоторые люди успешно излечиваются от рака. Разумеется, эти перемены должны быть в положительную сторону, а не в сторону ещё больш.й неподвиж.

И вообще, стоит помнить, что только мышцы, работающие мышцы способны составить удачную пищевую конкуренцию раковым клеткам. Мышечные волокна при длительной работе вначале используют углеводы, поставляемые кровью. После глюкозы наступает очередь гликогена печени и самих мышц. А после того, как это легкоусвояемое биохимическое топливо будет полностью использовано, наступает очередь жиров. Причём при работе мышц вырабатываются ультразвуковые волны, раздробляющие жиры вокруг работающих мышц. Вот почему рядом с бицепсами, ягодичными мышцами активных людей вообще нет жировых отложений. Вот почему кожа в этих местах не стареет, ведь и её кровоснабж полностью завист от того, работают или нет мышцы рядом.

То есть, постоянная работа мышц, как бы оставляет опухолевые клетки без элементарного питания, они рядом жить просто не могут. Тем более, что кровоснабжение, скорость замещения межклеточной жидкости, её обновляемость, состав в этом случае подавляет жизнедеятельность любых опухолевых клеток. Даже и доброкачественных их видов.

Можно ещё много приводить примеров полезности активного образа жизни. Но ведь и сказанного достаточно чтобы понять основные закономерности. Движение - это действительно Жизнь!

4. Продолжитель сна должна быть не менее 8 час, причём начало сна - в 22 час вечера.

Дело в том, что только в период с 10 часов вечера до часу ночи во время сна наиболее эффективно работает противоопухолевый иммунитет. Образно выражаясь, то, что, может быть, выросло нежелательного днём, именно в это время иммунные силы организма уничтожают. Далее иммунитет работает над другими проблемами организма, переключая на них свой ресурс.

Вот почему тот человек, который засыпает позже указанного времени, сам себя подвергает неоправданному риску. Ложиться спать необходимо с учётом естественных требований организма, так сложилось в процессе многих миллионов лет его эволюции. Менять что-либо здесь просто нельзя – опасно!

Молодым родителям ещё как-то можно нарушать свой сон в период ухода за ребёнком, их организм справится с этим легко именно потому, что он молод. А вот постоянно работать в ночную смену никому нельзя, это противоестественно, а потому и опасно.

Перед сном ни в коем случае нельзя подпитывать гнилостную микрофлору кишечника. Если мы едим перед сном, то совершаем преступление перед собственным организмом. Ведь основные потребители энергии,

мышцы скелетной мускулатуры и весь остальной опорно-двигательный аппарат ночью спят, отключены практически от кровоснабжения, они отдыхают ночью. И съеденное накануне нами точно попадёт к нашим обитателям кишечника. Гнилостные микроорганизмы усиленно станут размножаться, выделяя свои продукты обмена, все из которых относятся к канцерогенам. Их тут же начнут использовать специфические вирусы – клеточные паразиты. Эти онкогенные вирусы так же резко будут размножаться, случайно могут попасть в организм, вызвать затем опухолевый процесс в нём в типичных местах. И уж точно станут воздействовать вместе с канцерогенами на клетки самого кишечника. А это верный путь формирования опухоли самого кишечника. И стоит ли после этого наедаться перед сном?

А можно ли так питаться перед сном, чтобы наоборот подавить рост гнилостной микрофлоры, опухолевых клеток в самом организме?

Кстати напомнить, что опухолевые клетки в организме есть всегда, они постоянные обитатели нашего организма. Их просто необходимо постоянно держать под надёжным контролем, избавиться от них невозможно, да и не нужно. Ведь в норме и от них нам есть польза. Они являются неким тренажёром для иммунной системы организма, который постоянно учится их избирательно уничтожать. Без них, как это не покажется невероятным, организм быть здоровым просто не может. И они в подходящих случаях, когда в организме создаются нормальные условия для нормальных же клеток, могут стать... нормальными, зрелыми клетками! Опухолевые клетки ведь, по сути, являются заготовками нормальных клеток, бороться с ними бесполезно, а приручить – надо. Хотя бы тем, чтобы не создавать для них условий чрезмерного их размножения. **Обильное углеводное питание перед сном – наивреднейшая привычка.** К примеру, сладкий чай, пирог или торт к нему, а перед этим много жаренного с картофельным пюре, плюс хлеб и уже через пару часов в кишечнике можно наблюдать резкую активизацию гнилостной микрофлоры. Печень во время сна после обильного ужина так усиленно работает, что даже и сильно разогревается. Организм получает слишком много питания, которое просто некому утилиз.ть, употреблять. Клетки-то организма ведь в это время практич все отдыхают, энергию не потребляют. И всё это направляется в самые застойные зоны организма, где и накапливается в виде жировой ткани.

Если вам трудно уснуть из-за жары, хотя в комнате обычная температура воздуха, в этом виноваты вы сами. Печень ваша вынуждена усиленно трудиться, раздробляя в частности тугоплавкие жиры, что очень для неё не просто. А в режиме работы дробилки печень сильно нагревает вашу кровь, вам становится жарко. И что самое вредное, печень ведь в норме ночью должна участвовать в выработке специальных антител, веществ, являющихся составной частью нашего иммунитета. И эту работу она выполнять не может, занята другим. А опухолевая ткань тем временем продолжает свой рост, хотя затормозить его было можно. И кто в том виноват?

Кстати и сам кишечник при усиленной работе сильно разогревается, клетки его эпителия подвергаются сильнейшему воздействию, которое вполне может спровоцировать опухолевый рост.

И всё было бы по-другому, если бы мы перед сном выпили обычной воды, или молока. Съели бы много свежих овощей в виде салатов, зелени, не поленились бы съесть яблоко или цитрусовые, сливы, можно даже и не очень сладкие – они ещё полезнее для работы кишечника, можно немного творожка без сахара, совсем небольшой кусочек отварного и не жирного мяса, а лучше рыбки, морепродукты. Состав ужина должен подавлять гнилостную микрофлору кишечника – ближайших родственников опухолевых клеток, способствовать очищению кишечника. А самый лучший способ его очистки именно механический способ, с использованием растительной клетчатки. С одновременным воздействием тех компонентов питания, которые на дух не переносят ни гнилостная микрофлора, ни опухолевые клетки. Всё это общеизвестно, всё это можно регулярно применять для профилактики рака и его рецидивов. Врач здесь может проконсультировать, а сделать всё обязан сам человек, такова суровая правда жизни.

5. Необходимо наилучшим образом организовать работу кишечника, предупреждать запоры.

Для того, чтобы кишечник опорожнялся ежедневно и в достаточном объёме, следует соблюдать три основных условия: общую физическую активность организма, потребление достаточного количества воды, ежедневное потребление необходимого количества растительной клетчатки в виде овощей и фруктов, желательно без их температурной обработки, то есть сырыми.

Не надо никогда искусственно подавлять самые первые позывы организма на очистку кишечника.

В случае нарушений функции кишечника срочно обращаться за советом к врачу, не мириться с хроническими запорами, не утверждать, что это некая «индивидуальная норма для избранных», это предраковое состояние. Но легко устранимое тем, что перечислено выше. При необходимости специальными лекарствами, а в наиболее запущенных случаях – клизмами. Но каждый раз не стоит рисковать и мириться с этим явлением.

В далёком прошлом земские врачи использовали крахмальную болтушку для того, чтобы отрегулировать работу кишечника. И они первыми заметили, что при этом состояние онкологических больных резко улучшалось. Ещё бы! Ведь крахмал является прекрасным абсорбентом кишечных ядов, он абсолютно не усваивается организмом, то есть является индифферентным наполнителем кишечника. Он ускоряет перистальтику кишечника, очищая его. И если добавить к его действию малокалорийную растительную пищу, да к тому же умело использовать желчегонное свойство растительных масел, то и вообще можно эффективно очищать организм от самых наивреднейших фракций холестерина и других жироподобных веществ.

Организм в этом случае просто на глазах восстанавливается. А недавно было установлено, что повышенная концентрация в крови холестерина напрямую связана с опухолевым ростом. Как и концентрация в крови сахара. Отсюда рекомендация – ограничивать потребление легкоусвояемых сахаров, увеличивать потребление грубой растительной клетчатки.

Есть ещё один компонент питания, который успешно конкурирует с клетчаткой. Это хитиновые волокна, содержащиеся в грибах и хитиновых панцирях некоторых ракообразных обитателей морей, рек и озёр. Обычные креветки – классический пример.

6. Ежедневно соблюдать принципы питания, направленные на подавление опухоли роста, излечение от данной патологии:

- * питание должно быть только дробным, оптимально 6-ти раз, но малыми порциями, без переедания, без полного насыщения;
- * питание не должно вызывать обезвоживание организма, то есть оно должно быть только жидким (первые блюда), без сухоядения;
- * примерно 70% по объёму и массе пища должна быть растительного происхождения, из них примерно 70% должно приходиться на овощи;
- * все соки растительных клеток содержат вещества, подавляющие рост клеток опухолевых. В одних овощах и фруктах их больше, в других несколько меньше, но все они эти вещества содержат, что способствует нормальной жизнедеятельности нормальных же клеток организма, то есть укрепляет весь в целом организм. Пренебрегать растительной пищей нельзя, такова наша природа, так мы все устроены ею, что без растительной составляющей в рационе питания излечиться от опухоли невозможно;
- * тугоплавкие компоненты жирового питания должны быть практически полностью исключены из рациона (бараний, козий, говяжий, свиной жиры есть онкологическим больным нельзя);
- * их следует заменить на жидкие жиры растительного происхождения (масла), либо на жиры морепродуктов и рыб. Молоко является единственным исключением из этого правила. Молоко можно употреблять практически в неограниченном количестве. В нём нет ни одного компонента, который могли бы употребить в своём обмене опухолевые клетки. А лактоза вообще при окислении образует особую форму молочной кислоты, которая активно подавляет гнилостные процессы в кишечнике и рост опухоли;
- * из рациона следует исключить всё, что, так или иначе, содержит много сахарозы (сам сахар, варенье, конфеты, карамельки, торты, мармелад и т.п.). В рацион включить естественные комплексы разных углеводов в виде фруктов и овощей, немного мёда. Сладкая пища потребляется исключительно только малыми порциями, не до полного насыщения;
- * соль ограничить физиологическими нормами потребления;
- * уксус и продукты на его основе (маринады, консервы, майонез и прочее) полностью исключить;
- * утром и вечером потреблять по 300-350 мл натурального молока;
- * есть перед сном (после 18 часов) нельзя, чувство лёгкого желания поесть чего-нибудь это нормально, сытость – нет. Можно без ограничения есть растительные салаты, яблоки, цитрусовые, морковь, болгарский перец, капусту, укроп и иную зелень. Можно пить молоко непосредственно перед сном, следует помнить, что ночью основные потребители энергии – мышцы, отдыхают. И съеденная на ночь пища подпитывает только гнилостную микрофлору кишечника и её «ближайших родственников» – опухолевые клетки. Это именно им необходимы высокие концентрации пищевых компонентов в межклеточной жидкости, блокада лейкоцитов крови слишком крупными липопротеидами, гипоксия, ацидоз и застой межклеточной жидкости. Проще говоря, питание перед сном это выращивание опухолевых клеток внутри себя, вот что это значит;
- * пища не должна быть горячей, её температура не должна превышать температуру тела человека;
- * хлеб дрожжевого брожения исключить из рациона, заменив его хлебом без разрыхлителей, различными кашами из трудно усвояемых круп. Можно использовать макаронные изделия в качестве полноценной замены хлеба. Исключить из рациона всё, что основано на дрожжевом, грибковом брожении.

К примеру, квашеная капуста уже содержит опасную молочную кислоту. И хотя это продукт и в целом полезен, лучше всего его заменить просто на капусту свежую. Так будет ещё полезнее! Или просто не забывать промывать квашеную капусту водой перед употреблением, а не пытаться устранить кислотность сахаром, как это обычно делают неопытные хозяйки.

Принцип таков – всё, что подвержено перед вами съедению различными микроорганизмами, бактериями, грибами, плесенью – для нас **НЕСЪЕДОБНО!**;

- * следует использовать в ежедневном рационе те компоненты питания, которые подобно аспирину обладают теми же его качествами, то есть снижают вязкость крови и уменьшают проявления воспалительной реакции. Это ягоды типа малины, смородины, куркума в качестве приправы ко всем основным блюдам. В экстренных случаях и сам аспирин, его аналоги;

- * при необходимости следует использовать потребление перед сном болтушки из крахмала (80 гр. на 300 мл прохладной воды) Это отличный адсорбент, поглощающий кишечные яды, обладающие канцерогенными свойствами. И это средство для заполнения, очистки кишечника при хронических запорах.

7. Для профилактики метастазов в типичные органы и ткани и для предупрежд. роста опухолевых клеток на месте основной опухоли, следует обеспечить нормал функционал. нагрузку с нужным кровоснабжением в данных частях организма.

Усиление функционирования клеток данного органа требует специальных знаний физиологии этого органа. То есть это решается путём консультации с эрудированным врачом. Для профилактики метастазов или для их излечения используется наряду с основными рекомендациями дополнительная работа скелетной мускулатуры, локализуемой вблизи органов-мишеней для типичных метастазов. Это усиливает кровоснабжение этих органов, что и противодействует распространению опухолевых клеток по организму. К примеру, для предупреждения метастазов в лёгкие используется усиленная работа комплекса дыхательных мышечных волокон. Для оптимизации кровоснабжения костей используется работа прилегающих скелетных мышц. Для улучшения кровоснабжения печени используется, наряду с повышением функционирования самой печени, естественный массаж со стороны диафрагмы. Мозговая ткань усиленно кровоснабжается при напряжённой работе мимических мышц и при выполнении конкретной функции для данного отдела мозга и так далее.

8. Для предупреждения роста опухолевой ткани необходимо усилить лейкоцитарную активность, использовать фагоцитарные качества иных клеток организма.

В основном эту рекомендацию можно реализовать путём консультирования со специально подготовленным специалистом-врачом. В качестве наиболее доступных мер, следует исключить блокирование лейкоцитов крови слишком крупными липопротеидами (результат неправильного жирового питания), исключить сопутствующие воспалительные патологии, исключить использование чрезмерного количества лейкоцитов на борьбу с внедряемой кишечной инфекцией (результат непосредственного питания перед сном легкоусвояемой пищей, хронических запоров, малоподвижного образа жизни и пр.).

Плазма крови всегда должна содержать достаточное количество растворённого кислорода. Этот кислород используют лейкоциты крови, это означает, что ни обезвоживания, ни скупого дыхания человек допускать не должен.

Не следует отвлекать лейкоциты крови на борьбу с внедряемой из кишечника микрофлорой. Кишечник, как впрочем и кожу, слизистые оболочки следует содержать в достаточно чистом состоянии.

Любые хронические заболевания от кариеса зубов до ангин следует вовремя лечить. Этим мы поможем своему организму бережно расходовать его защитные ресурсы.

9. Для предупреждения чрезмерно высокого содержания в плазме крови и межклеточной жидкости глюкозы – излюбленного компонента питания опухолевых клеток, следует использовать одновременно соответствующую диету, разбавление сахара потребляемой водой, снижение уровня содержания сахара крови при длительной работе мышц.

Повторюсь, настолько это важно, что при работе мышц в течение длительного времени в первую очередь используются ими углеводы, вначале глюкоза, затем гликоген печени и самих мышц. И только потом для выработки энергии мышечные волокна способны использовать жировые компоненты пищи, а опухолевые клетки в этом случае лишаются необходимого им углеводного питания, на всё время работы мышц. То есть, если периодически практиковать (под контролем врача) физическую активность организма в виде выполнении нормируемой работы, то на этот период можно существенным образом затормозить и даже обернуть в обратную сторону опухолевый процесс.

Примечание. Противодействовать опухолевому процессу следует уже и только потому, что в основном сам организм достаточно эффективно справляется с этой проблемой. От нас самих требуются совершенно

незначительные усилия для того, чтобы помочь организму в тех случаях, когда он сам уже справиться не может – израсходованы восполняемые ресурсы. Но когда мы начинаем действовать точно по индивидуальным расчётам, то уже спустя буквально считанные часы в организме наблюдаются положительные сдвиги в пользу большей выживаемости нормальных его клеток, но подавляющие выживаемость опухолевых клеток. Организм начинает выздоравливать!

Но стоит понимать, что речь идёт о триллионах клеток организма! То есть совокупность этих клеток так велика, что для нашего традиционно понимаемого временного масштаба данные позитивные изменения просто будут нам невидимы. Мы просто привыкли к более быстрым изменениям и то, что медленнее, гораздо медленнее привычного нам, кажется нашему восприятию... стабильным, неизменяемым. Обнаруженное сокращение численности опухолевых клеток будет потом, позже. И для разных типов опухолевых болезней эти изменения будут разными во времени. Но всегда положительными. Вот почему я призываю всех Вас набраться терпения и следовать данным рекомендациям всегда и постоянно. И никогда не возвращаться к тем неверным условиям эксплуатации организма, которые уже однажды привели к возникновению заболевания, если такое уже случилось.

И ещё, не стоит забывать, что чем больше мы продляем времени нашей жизни, помогая организму вылечиться, тем больше он сам учится наиболее эффективно противодействовать данному заболеванию. Дадим организму время и он успеет нас излечить, проще говоря. Организм не статичен, он учится защищаться всё лучше, чем становится старше!!!

Он приобретает наивысший опыт выживания. Если мы сами дадим ему необходимое время. Вот почему с каждым прожитым днём, мы приближаемся, всё ближе к победе над заболеванием, если оно уже есть.

Надеюсь, что убедил Вас начать целенаправленно действовать с этого момента времени. Терять время нельзя. Оно должно работать с этого момента на нас!

Конечно, в этой памятке изложены в самом кратком виде основные рекомендации. Более подробно с ними можно будет ознакомиться в книге, готовящейся к изданию в ближайшее время.

Главная же цель памятки иная – познакомить её читателей с наиболее главными направлениями противодействия опухолевому процессу, напомнить им, что опухолевый процесс вовсе не является неизбежным, неконтролируемым явлением, никак не зависящим от поведения самого человека. Опухолевые заболевания это не «судьба», «рок», наказание за некие прегрешения. Опухолевые клетки растут в организме только тогда, когда для этого в нём имеются соответствующие патологические условия, когда сам человек, по незнанию, позволяет им в нём расти. Эти патологические условия можно легко научиться полностью исключать. Более того, можно при желании поддерживать постоянно нормальные условия для жизнедеятельности нормальных же клеток организма. И этим будут решены сразу две основные проблемы для организма: проблема его старения, износа и проблема опухолевых заболеваний. Ведь старение есть ни что иное, как вымирание нормальных клеток организма. Но они, клетки, сохраняют всегда своё стремление к делению, они цепляются за жизнь изо всех своих сил! То есть, если им позволить не только делиться, но и выживать при этом, то сам процесс старения будет исключён, как бы это ни звучало непривычно.

В принципе будущее медицины заключается именно в использовании этого стратегического ресурса – в обучении и соблюдении самими людьми основных правил безопасного содержания организма. Именно включение в этот процесс самого человека (который ныне выполняет практически пассивную роль) и позволит в недалёком будущем существенно увеличить общую продолжительность жизни человека.

Но это будет доступным только для разумного, волевого, компетентного человека. Только такой человек и способен научиться управлять физиологическими процессами собственного организма.

Очень надеюсь, что Вы именно такой Человек и есть!

С искренним пожеланием Вам Здоровья врач – гигиенист Погожев Сергей Васильевич.

По вопросам приобрет методички обращаться в Город. типографию или на сайте www.учебныйцентрдолголетие.рф

Городская типография, г. Красноярск, ул. Бограда, 93А, тел.: 221-76-76

Утром - 20 апреля 2016 , ушел из жизни замечательный Человек
- Сергей Васильевич ПОГОЖЕВ, борец, создатель, активист позитивного начала.
РАК МОЗГА.

<https://pogogev.jimdo.com/>



Автор бестселлера, кандидат медицинских наук, врач гигиенист, вице президент "Союза товаро-производителей красноярского края", президент "Общества добропорядочных граждан Красноярска"

АНТИКРИЗИСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОЗДАНИЕ РЕАЛЬНОГО СЕКТОРА ЭКОНОМИКИ, ПРОИЗВОДСТВ, ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ, СОЗДАНИЕ НОВЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ РАБОЧИХ МЕСТ

1. Необходимо отменить все штрафы на работающие предприятия.

Существующая порочная практика штрафования по явно надуманным поводам руководителей предприятий, самих предприятий с учётом величины этих штрафов, разоряют созданные производства, отбивают желание работать в сфере реальной экономики.

2. Необходимо отменить все проверки многочисленных инспекций предприятий, которые носят всегда карательный характер для производств.

Это позволит оптимизировать условия для производственной деятельности, не мешать ей.

3. Необходимо снизить тарифы на потребляемую энергию производственными предприятиями с нынешнего уровня в 5 рублей за один киловатт (реально с 7,2 рублей за киловатт) до, минимум, 1,3 рубля. Аналогично и по потребляемой тепловой энергии.

Это позволит сделать производственную деятельность не убыточной из-за искусственно повышенной затратности, дать импульс в развитии предприятий, обеспечить им исходный уровень для конкурентности производства в крае.

4. Необходимо снизить до символического уровня стоимость аренды государственных помещений, используемых в производственной, предпринимательской деятельности. И сделать эту аренду не краткосрочной, а многолетней с правом надёжного продления аренды без последующего ухудшения условий для предприятий.

Краткосрочность аренды всего на 11 месяцев, плюс явно завышенная её цена, постоянный рост стоимости аренды, непредсказуемость воли арендодателя в лице государства являются мощным сдерживающим факторов развития и сохранения реально работающих предприятий.

5. Необходимо срочно отменить право различных контролирующих органов арестовывать расчётные счета работающих предприятий или иным способом ликвидировать по итогу сами уже созданные предприятия.

Существует порочная практика ареста расчётного счёта производств вместо предоставления им рассрочки в оплате, к примеру, задолженности по налогам. По итогу предприятия тут же прекращают свою деятельность, налогооблагаемая база сокращается, люди увольняются, производства разрушаются.

6. Необходимо срочно запретить отключения от электроснабжения предприятий, которые не имеют задолженности за потреблённую энергию.

Эта порочная практика запугивания производств перед очередным повышением энергетиками тарифов за электроэнергию широко практикуется. Это ставит производства в полную и корыстную зависимость от воли энергетиков. Что делает невозможным для производств их развитие.

7. Необходимо восстановить профессиональное обучения молодёжи для их последующей работы в сфере производств.

Вынужденное практикуемое «обучение на рабочих местах» имеет существенные ограничения для реально работающих предприятий. Этот подход не может заменить профтехобразование, что более чем очевидно.

И это существенно сдерживает развитие самих предприятий по причине отсутствия специалистов.

8. Необходимо отменить все налоги и социальные отчисления для малых предприятий с числом работающих до 50-70 человек.

Это позволит создать оптимальные условия для повышения уровня оплаты труда на этих предприятиях, позволит быстро создавать новые и высокооплачиваемые рабочие места, позволит исключить затраты предприятий на ведение крайне усложнённой бухгалтерии. И позволит сократить численность работников налоговых и иных подобных ведомств, перенаправит их в сферу реальной экономики. Это снизит нагрузку на бюджет, устранил сразу множество препонов на пути развития новых и имеющихся предприятий.

9. Необходимо установить один налог на более крупные предприятия, с большим числом работающих, исчисляемые предельно просто и обязательно в «один карман» государству.

Сейчас существует множество по-разному исчисляемых налогов. Всё крайне и специально запутано. Всё это постоянно меняется, постоянно меняются даже реквизиты по получению самих налогов. С первой попытки далеко не всегда удаётся заплатить налоги, даже на этом пути государством возводятся новые протоны. Множество дублирования в бухгалтерии, множество откровенно ненужных, лишних заполнений журналов, бланков, отчётов и пр. И за всё штрафуются предприятия, как и сами их руководители просто так, ради самих штрафов. Даже если в результате «нарушений» само государство ни при каких обстоятельствах не получает ущерба, просто по формальным причинам, откровенно издевательским образом накладываются огромные штрафы.

Сами же проверяльщики, откровенно заявляют, что они-то сами прекрасно понимают всю дурацость подобных решений. Но их самих к этому принуждают проверяльщики-прокуроры, угрожая им увольнением, если они не найдут «нарушения» в работе предприятий.

И всё это делается, якобы, исключительно с целью пополнения бюджета.

Вице президент Союза ТПК, директор частного производственного предприятия со стажем 30 лет

Погожев С. В.